Mniejsza ilość tłuszczu w daniach z kurczakiem

Chociaż mięso z kurczaka nie należy do tych najtłustszych, to i tak zawiera tłuszcz, który nie jest zdrowy.

Oto kilka sposobów na zmniejszenie ilości tłuszczu w potrawach przygotowywanych z wykorzystaniem mięsa kurczaka.

• Gdy usuniemy skórę z mięsa kurczaka, będzie znacznie chudsze. Można to zrobić dopiero po ugotowaniu z zastosowaniem suchych metod obróbki cieplej, ponieważ podczas pieczenia, opiekania czy grillowania mięso wchłania tylko niewielką ilość tłuszczu ze skóry.
• Mięso kurczaka upieczone lub ugotowane ze skórą jest bardziej wilgotne i aromatyczne, a także wygląda bardziej smakowicie. Jeśli jest przygotowywane z dodatkiem warzyw (zwłaszcza zawierających skrobię, takich jak ziemniaki), wchłoną one pewne ilości tłuszczu, który podczas gotowania wydzieli się ze skóry.
• Gdy smażymy kurczaka w skórze, tłuszcz zbiera się na patelni. Przed przystąpieniem do dalszego gotowania można go łatwo usunąć łyżką albo pipetą.
• Jeśli gotujemy lub dusimy kurczaka w jednym rondlu z innymi składnikami, tłuszcz z mięsa przenika do nich i miesza się z płynami. Do tego typu potraw najlepiej więc używać porcji chudszych, pozbawionych skóry. Co prawda w niektórych tradycyjnych przepisach na dania jednogarnkowe zaleca się, aby skórę pozostawić, jednak potrawa wcale nie będzie mniej smaczna, jeśli postąpimy wbrew temu zaleceniu.
• Z soków, które wydzielają się podczas pieczenia kurczaka, można przygotować wyśmienity sos, warto jednak wcześniej je schłodzić i zebrać zakrzepły tłuszcz. Czyste soki można także oddzielić od tłuszczu specjalnym separatorem.

Fot. Adobe Stock